

こじやんと

森林セラピー

# 目次

- 高知県の特徴(3-6P)
- RESASで分かること(8-10P)
- V-RESASで分かること(8P)
- 他サイトで分かったこと(11-16P)
- まとめ(17-18P)

## 【高知の基礎データ】

・人口・・・682,307人

・面積・・・7,104 km<sup>2</sup>

・県庁所在地・・・高知市

・位置・・・四国地方、太平洋側



<https://mainichi.jp/articles/20171030/k00/00e/040/168000c.amp>

**【よさこい祭り】**  
四国三大祭りの1つ。毎年4日間にわたって開催される祭りで、約200チームが参加している。



<https://www.otsukastone.co.jp/blog/6810>

**【坂本龍馬】**  
土佐藩生まれの志士。薩長同盟の成立に協力するなど、倒幕及び明治維新に関与した。



<https://aumo.jp/articles/29810>

**【カツオのたたき】**  
高知県発祥のカツオを用いた料理。別名「土佐造り」とも呼ばれる。



[https://www.j-shield.co.jp/jhsmedia/nippon\\_jiban\\_kochi\\_catsle/](https://www.j-shield.co.jp/jhsmedia/nippon_jiban_kochi_catsle/)

**【高知城】**  
南北朝時代に建立された城。重要文化財に認定されており、日本100名城にも選定されている。

17.0°C  
平均気温  
一年中温暖  
雨量が多い

01

年間日照時間が全国1位

<https://manabi-info.com/japan-0116/>

02

年平均気温が全国5位

<http://grading.jp.org/SRB02101.html>

03

年間降水量が全国1位

<http://grading.jp.org/SRB02402.html>

04

台風上陸数が全国2位

[https://blogs.mbc.co.jp/bousai/cat\\_mbc\\_bousai/cat\\_otenki2021/3658/](https://blogs.mbc.co.jp/bousai/cat_mbc_bousai/cat_otenki2021/3658/)

05

年間雷日数が全国31位

<https://47todofuken-ranking.com/kaminari/>

微妙すぎ  
問題

1位 北海道(73.4点)

2位 京都府(59.4点)

3位 沖縄県(54.4点)

⋮

29位 高知県(21.2点)

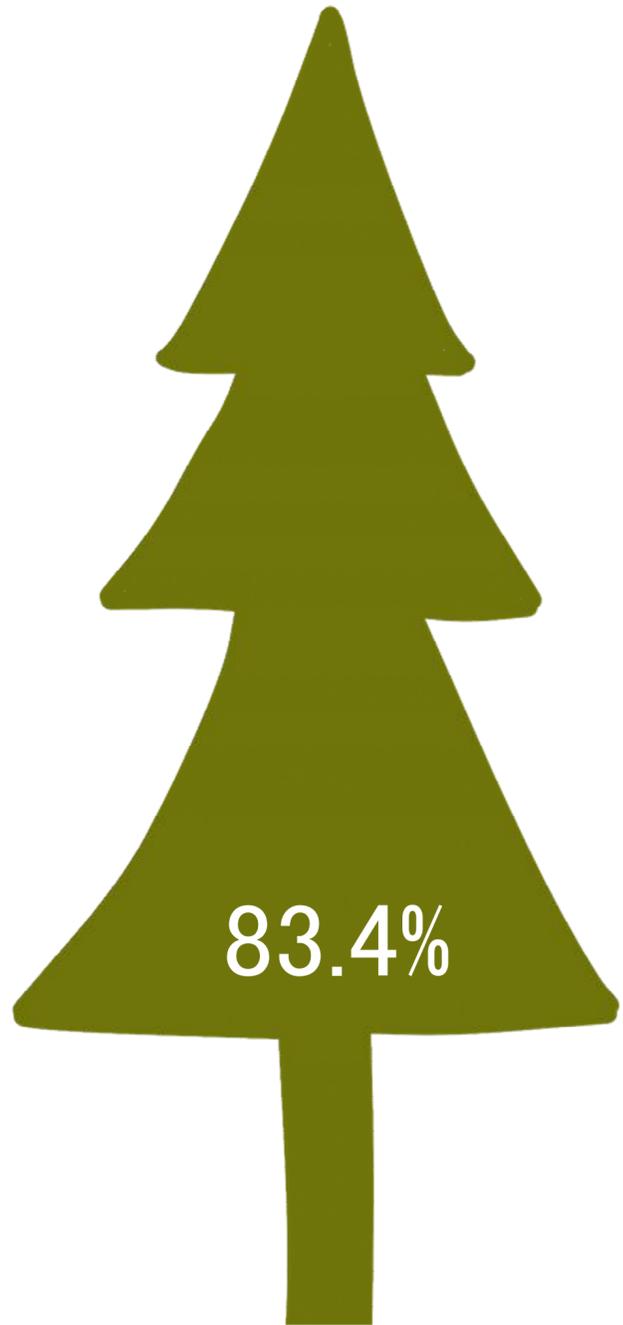
高知  
の  
魅  
力  
度

# 木 林 面 積

ココが  
すごい!!!

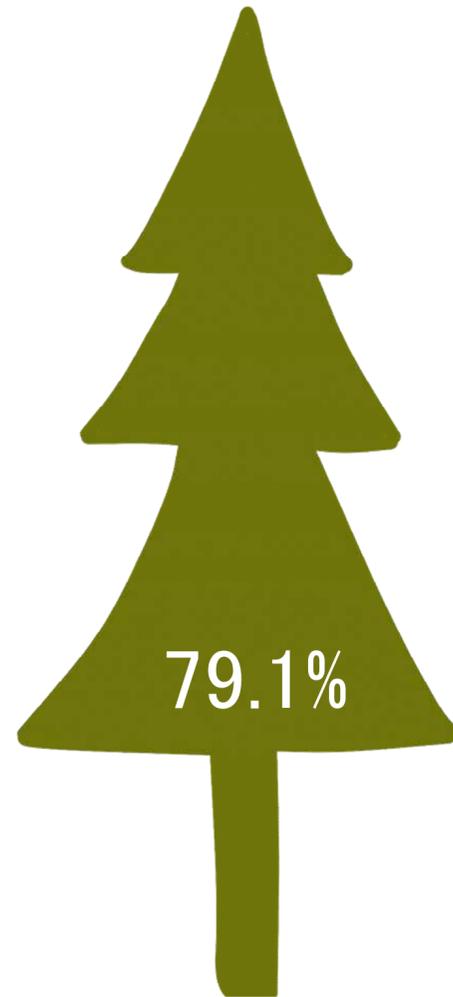
1位

高知県



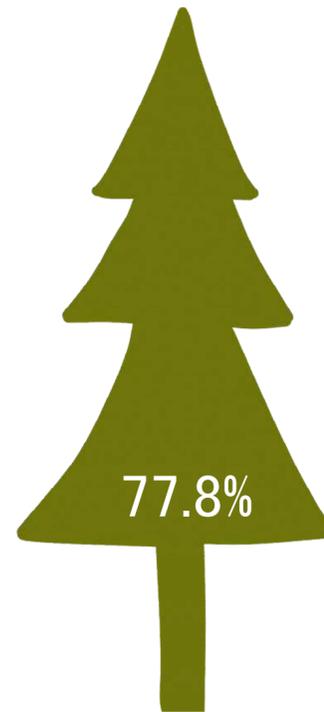
2位

岐阜県



3位

山梨県



私たちは

森林セラピーを

考えました。

高知県の森林率を活かすことができ、他のアイデアよりも年齢層に関係なく楽しめることだと考えたから。また、科学的な根拠で裏付けされた森林浴を行うことで、観光客の健康を維持・増進が期待できるから。

# 他のアイデアたち



香水

メリット ある程度の人気を保証される  
デメリット 作る工程が複雑



ナスの  
マスク

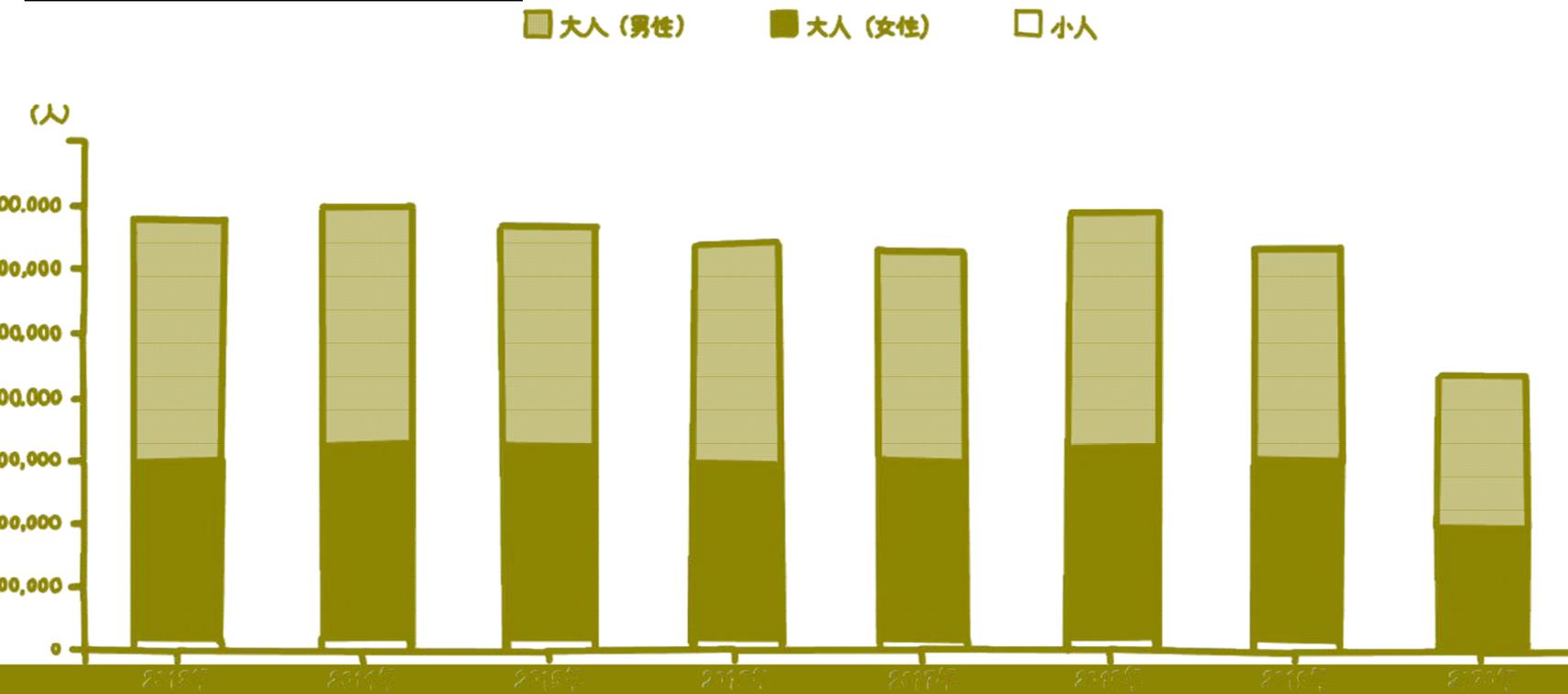
メリット 農家で捨てる茄子皮の消費削減  
デメリット 材料を集めることが難しい



料理

メリット 高知の特産物を知ってもらえる  
デメリット 費用がかかる

# 高知県高知市の 延べ宿泊者数 (総数)の推移



2019年同週比

-26%

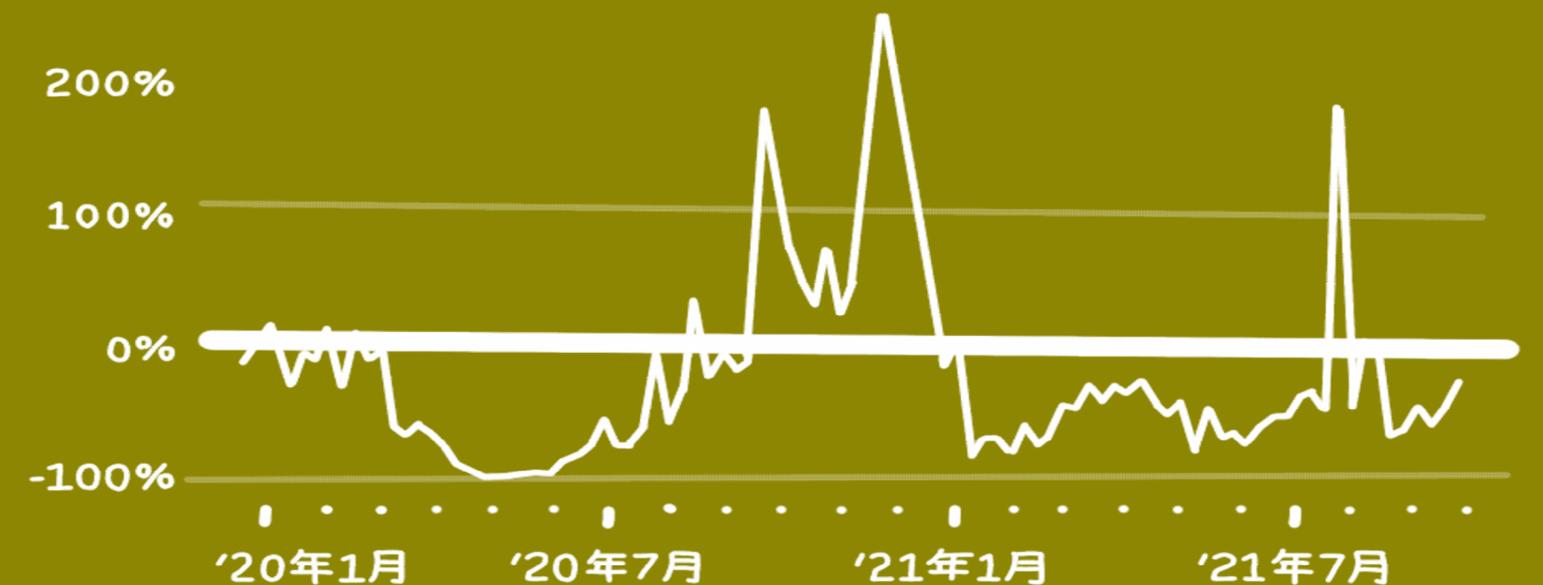
## V-RESAS

から

・COVIT-19により高知県の

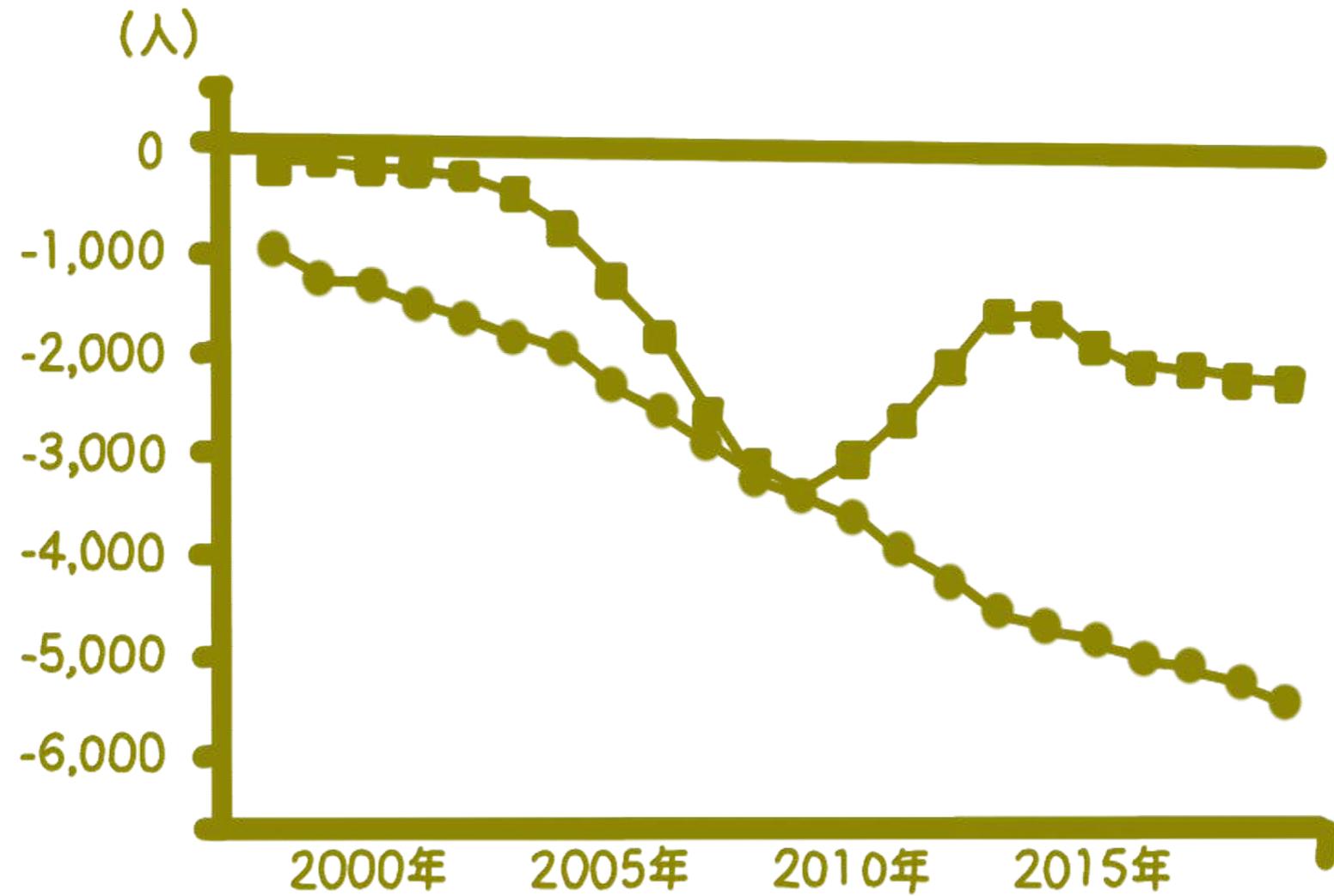
宿泊者数は2年前に比べ26%減少

・宿泊者数小人の数は2020年以前に比べ減少



# 高知県

● 自然増減数      ■ 社会増減数



# 産業全体



(人)

300

200

100

0

高知城

桂浜

日曜市

ひろめ市場

城西館

高知県立  
坂本龍馬  
記念館

三翠園

竹林寺

- ・ 自然
- ・ 景色
- ・ 食べ物

上位

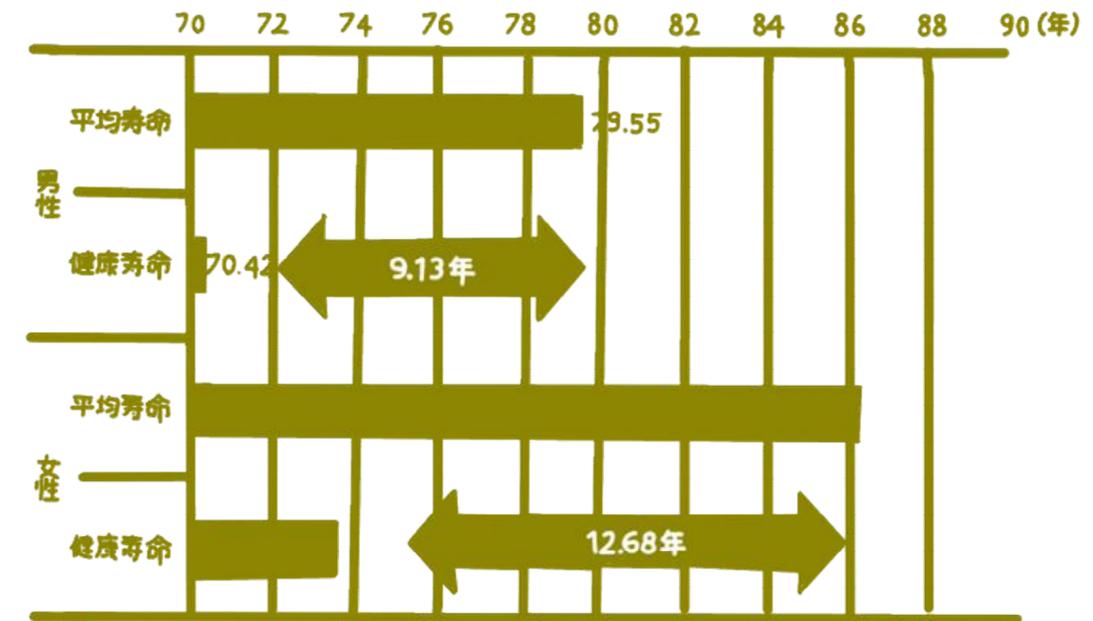
つまり...

高知にも **魅力**がある!!!

# 問題点

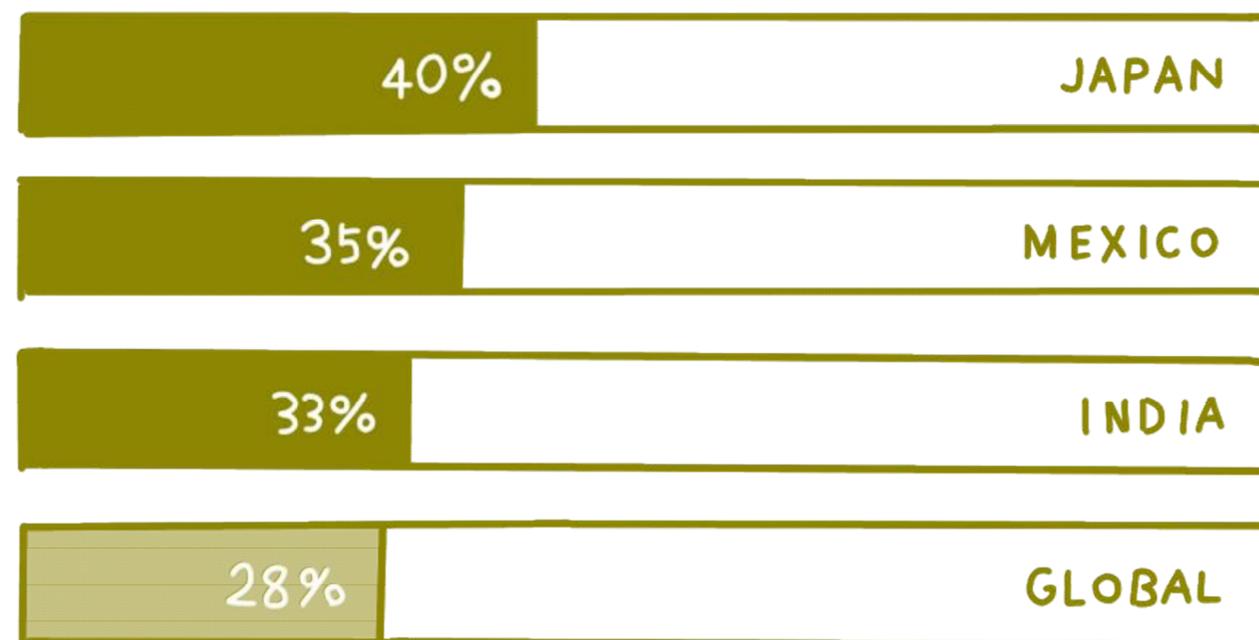
- ・ ストレスが溜まるといふ不安が20代～30代で1番多い
- ・ 精神障害などの労災補償請求件数も年々増え離職する人も増加
- ・ 健康寿命が平均寿命と最大12年の差

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-02-1.pdf>



## ストレス・健康問題

<https://www.travelvoice.jp/20211027-149831>

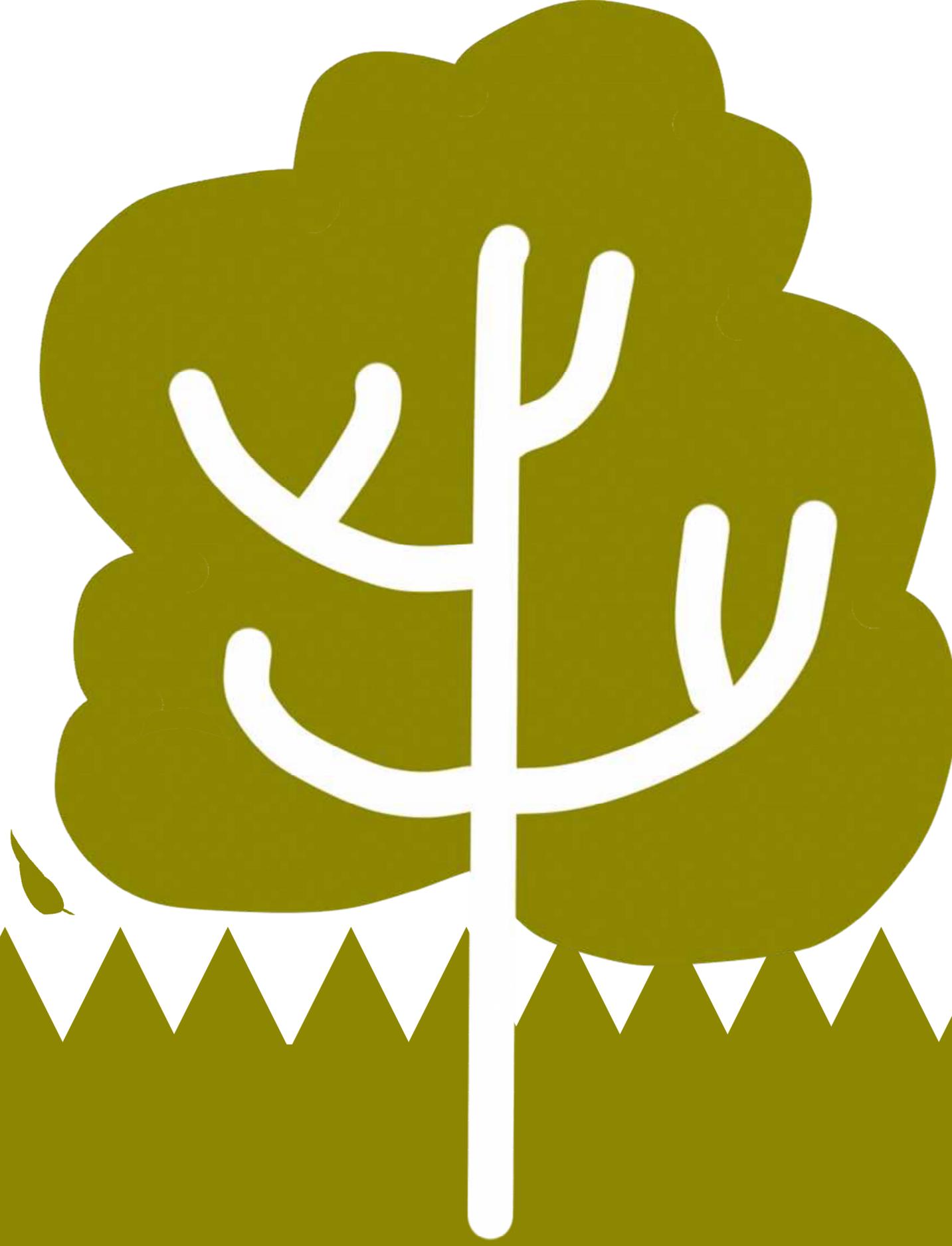


- ・ メンタルヘルスケアのために旅行する人の割合が多い
  - 高知県に来て自然を感じてもらおう
  - 森林セラピーなどに
  - 高知県の地域活性化にもつながる

# 改善策

# 森林セラピー

- ・生活習慣予防
- ・メンタルヘルス
- ・のんびり過ごせる
- ・ストレスホルモン低下

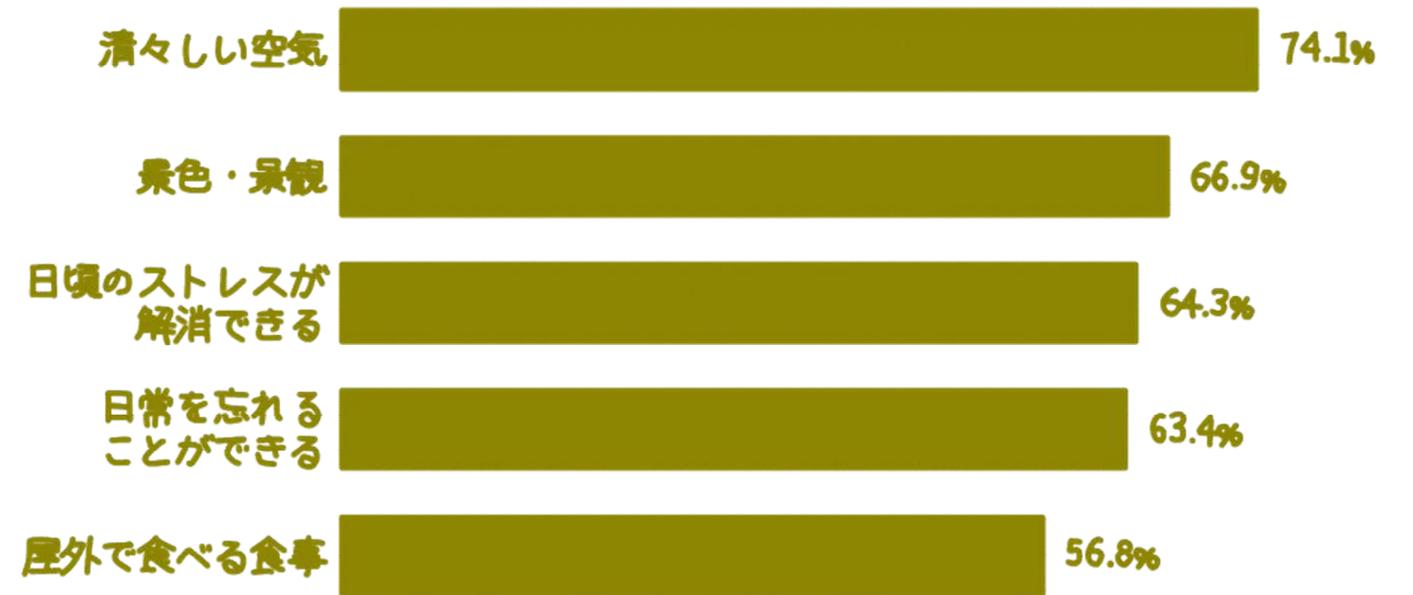




高知なら  
味わえる!

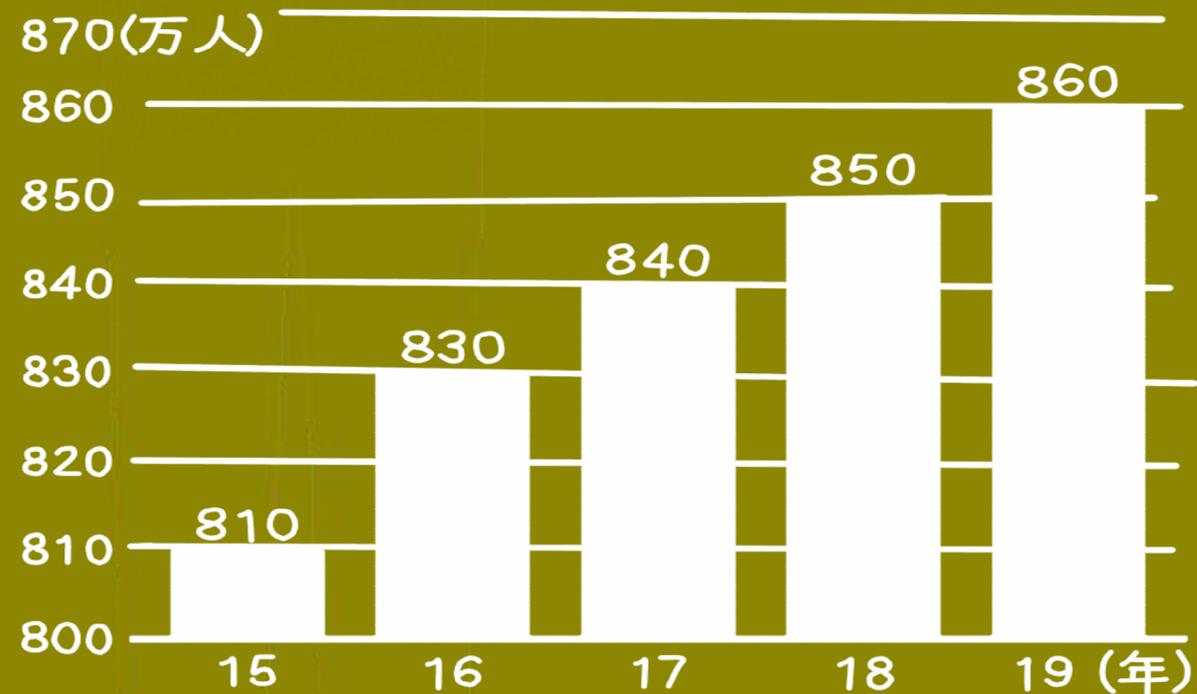
●アウトドアの魅力 上位5位

ベース：アウトドアが「好き」な人 (n=599) /複数回答



<https://www.google.co.jp/amp/s/honote.macromill.com/report/20180626/amp/>

●人口の推移 (推定値)



キャンプ人口  
は  
年々増加  
してる!!

[https://www.tinet.co.jp/2020/08/03/%E6%97%A5%E8%9C%AC%E3%81%AE%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%B3%E3%83%97%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E3%80%80%E3%83%93%E3%82%AE%E3%83%8A%E3%83%BC%E3%82%841%E4%BA%BA%E5%8F%82/](https://www.tinet.co.jp/2020/08/03/%E6%97%A5%E8%9C%AC%E3%81%AE%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%B3%E3%83%97%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E3%80%817%E5%B9%B4%E9%80%A3%E7%B6%9A%E5%A2%97%E3%80%80%E3%83%93%E3%82%AE%E3%83%8A%E3%83%BC%E3%82%841%E4%BA%BA%E5%8F%82/)

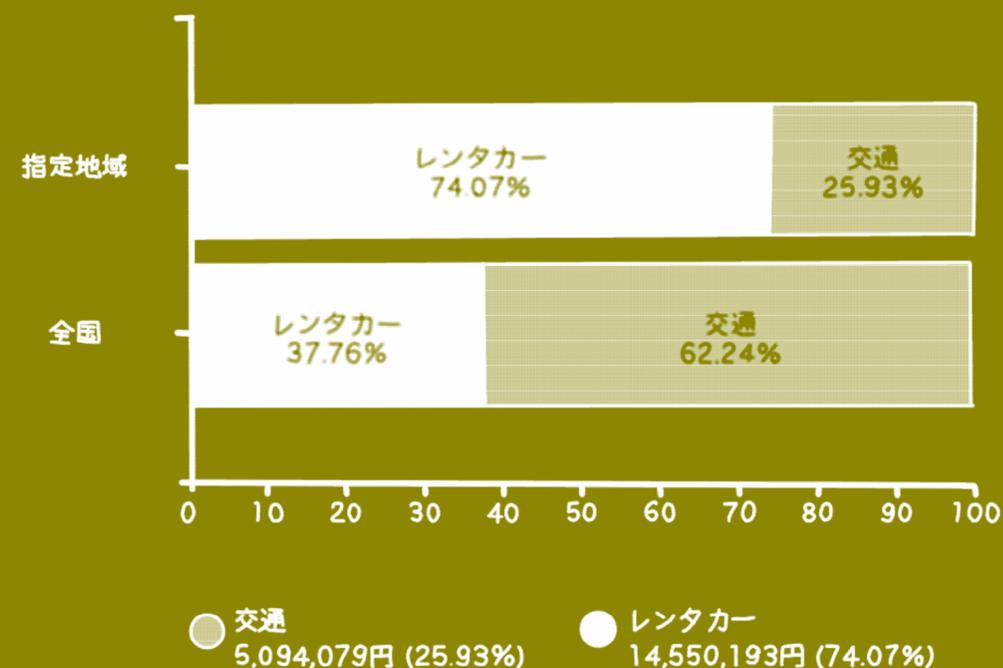
# キャンプの魅力



- ・自然を楽しめる
- ・レジャー施設が近くにある
- ・手ぶらで行けるところが多い
- ・キャンプ初心者でも楽しめる

# レンタカーの魅力

- 行きたいスポットを効率的に回れる
- 高知に来る時に車じゃなくても良い
  - 時間短縮になる
- 予定を変更できる
- 歩く必要がない
- 荷物が邪魔にならない
- 目的や利用者数に合わせて車種を変えられる



# 道の駅の魅力

長距離ドライブが増え女性や高齢者のドライバーが増加したため休憩施設が以前より必要になった。

休憩施設は文化・歴史・特産物などを活用し多様で個性豊かなサービスを旅行者などに提供することかできる。

人々の価値観の多様化により個性的でおもしろい空間が望まれるようになった。

道路利用者のための「休憩機能」  
地域の方々のための「情報発信機能」  
地域づくりのための「地域の連携機能」  
3つの機能を持つ「道の駅」が誕生！！！！

まとめ

高知の森林を活かした  
アウトドアな活動と  
森林セラピーで  
観光客を増やそう。